

在癌症治疗后的雷诺现象

什么是雷诺现象？

雷诺现象是一个当您感到低温或压力时，身体某些部位就会感到麻木和冰冷的病症。雷诺现象会偶尔导致短时间的血管收缩，继而限制血液流动。这被称为血管痉挛。在血管痉挛期间，皮肤会缺氧，也可能变得苍白，然后变为接近蓝色。随着血管放松和血液恢复流动，皮肤可能会变红。虽然手和脚是最常受到影响，但雷诺现象亦可能会影响到鼻子、嘴唇、脸颊和耳垂。

症状

- 肤色出现变化（通常从白色到蓝色到红色）
- 皮肤温度出现变化（受影响的区域感觉较冷）
- 手指（而非拇指）和脚趾感到麻木或刺痛
- 间中发作的疼痛（可描述为悸动）和肿胀

什么会在病发期间发生？

对于大多数人来说，低温或压力会触发病发。一般而言，当身体患上感冒时，手和脚会迅速失去热量。为了保存热量，身体会减少在皮肤表面附近的血流量，并将血液输送至身体较深处。对于有雷诺现象的人来说，供血予手指和脚趾的小血管的突发痉挛便夸大了这种正常的反应。这大大降低了供应至手和脚的血液，导致皮肤颜色与温度的变化。

第一个征兆通常是因应痉挛而变得苍白（或白色）。然后，因缺乏富氧的血液，皮肤可能显成蓝色（苍蓝）而且感到麻木或寒冷。最后，随着小血管的放松和扩张，血液重新流动，皮肤就会转红并变得肿胀。通常，当病发完结时，手指和脚趾可能出现悸动和刺痛，而雷诺现象病发时可持续数秒至数小时。

谁有风险？

曾接受长春花碱(Vinblastine)或长春新碱(Vincristine)治疗的儿童癌症康复者有时会患上雷诺现象。

预防

雷诺现象通常是一种慢性疾病，您可能需要终身的治理。有些人或会在几年间看到缓慢的改善。但预防发作是关键：

- **在户外时注意保暖。**
- **在室内时采取预防措施。** 穿袜子。避免气流，例如在打开雪柜或冰箱时。如需处理冷藏物品，戴上手套。谨慎使用空调。使用绝缘的水杯。
- **避免将未受保护的手放于冷水中。**
- **不要使用烟草或可卡因等药物。** 尼古丁和可卡因会收缩血管并导致皮肤温度下降，进而可能导致发作。
- **运动。** 定时运动可以促进血液循环，同时帮助控制压力。
- **管理压力。** 由于压力往往是触发雷诺现象病发的因素，故此压力管理或可帮助使病发更短和更少。

治疗

治疗旨在减少发作的次数和严重程度，以防止组织的损伤。患雷诺现象的人应该遵循上述之所有建议以预防病发。除此之外，如果暴露于寒冷下会触发病发，将受影响的身体部位置于温水中或有助于终止症状。其他治疗方法包括药物和生物反馈。

药物

有时医生会开一些有助于扩张血管和促进血液循环的药物来治疗严重的症状。某些处方药可能会使症状恶化。包括避孕药和一些心脏和血压药物。如果您正在服用任何以上药物，并有雷诺现象的症状，请咨询您的医疗保健提供者，了解可能的替代方案。

某些非处方感冒或减肥药会使症状恶化，故应避免。包括含有伪麻黄碱的药物（例如Actifed® 和 Sudafed®）。

生物反馈

用您的心神来控制压力和体温可能有助于降低病发的严重程度和频率。这可能包括意象引导和/或深呼吸练习。心理学家可有助设计可满足您需求的生物反馈计划。

由美国加州长滩Miller Children's and Women's Hospital Long Beach的Susan V. Shannon注册护士，护理硕士，儿科护士，儿童肿瘤科护士撰写。

由Thanh Le 医学博士; Joetta Deswarte-Wallace 注册护士，护理硕士; Neyssa Marina 医学博士; Debra L. Friedman 医学博士; Melissa M. Hudson 医学博士; Rebecca D. PEntz 博士; John R. Mussman 法律博士; 和 Josè Pacifico 注册护士，护理学士共同审阅。

简体中文的翻译由广州妇女儿童医疗中心血液肿瘤科提供。

有关儿童癌症康复者的其他健康信息，请访问：

www.survivorshipguidelines.org

注意：在整个Health Links系列中，术语“儿童癌症”用于指定儿童期、青春期或成年早期可能发生的儿科癌症。Health Link 旨在为儿科癌症的康复者提供健康信息，无论癌症是发生在童年、青春期还是成年早期。

免责声明和所有权声明

晚期效应指南和 Health Link 简介：儿童、青少年和年轻成人癌症康复者的长期随访指南和随附的 Health Link 是由儿童肿瘤学组制定，当中包括晚期效应委员会和护理学科的共同合作，由儿童肿瘤学组长期随访指南核心委员会及其相关工作组维护和更新。

致癌症患者（若患者是儿童，致他们的父母或法定监护人）：如果您对医疗状况有任何疑问，请咨询医生或其他合格医疗服务提供商，不要依赖信息内容。儿童肿瘤学组是一个研究机构，并不提供个性化的医疗护理或治疗。

致医生和其他医疗服务提供商：信息内容并非旨在取代您的独立临床判断，医疗建议，或排除其他合法的筛查，健康咨询或儿童癌症治疗特定并发症干预的标准。信息内容也不打算排除其他合理的替代性后续程序。信息内容是出于礼节而提供的，但并不是评估儿童癌症康复者的唯一指导来源。儿童肿瘤组明白每个患者护理的决策都是患者、家属和医疗保健提供者的特权。

任何特定的测试，产品或程序均不由信息内容、儿童肿瘤学组或附属方或儿童肿瘤学组成员认可。

不声称准确性或完整性：尽管儿童肿瘤学组已尽一切努力确保信息内容在发布之日是准确和完整的，但对于内容的准确性、可靠性、完整性、相关性或及时性不做任何明示或暗示的保证或陈述。

对儿童肿瘤组和相关方的部分责任/对儿童肿瘤组及相关方免于承担赔偿责任的免责声明：儿童肿瘤组或其任何关联方或其成员对因使用、审查或访问信息内容而造成的损害不承担任何责任。您同意以下免责条款：(i) “免责方”包括信息内容的作者和贡献者，所有官员、董事、代表、员工、代理人以及儿童肿瘤组和附属组织的成员；(ii) 通过使用、审查或访问信息内容，您同意自费处理任何和来自使用、审查或访问信息内容的所有因素，诉讼原因，诉讼或要求造成的所有损失，责任或损害（包括律师费和费用），并同意免责和维护免责方，免“免责方”承担赔偿责任。

所有权：信息内容受到美国和全球版权法和其他知识产权法的保护。儿童肿瘤学组保留信息内容的移动版和其他权利、所有权和利益，并主张法律规定的知识产权。您在此同意帮助儿童肿瘤学组保护所有版权和知识产权，以便儿童肿瘤学小组在以后采取额外行动，其中包括签署同意书和法律文件以及限制信息内容的传播或复制。